



El aguacate

El aguacate pertenece a la familia de las Lauráceas, son unas plantas leñosas productoras de esencias y crecen en regiones cálidas. Pertenece también a esta familia el laurel, el alcanfor y la canela. Es originario de México, Colombia y Venezuela. Los primeros españoles que llegaron a América lo bautizaron como “pera de las Indias” por su semejanza exterior con la pera española. Su nombre tiene procedencia azteca y deriva de la palabra “ahuacatl” que hace referencia a su forma de testículo. Existe una creencia popular que por su forma y riqueza en vitamina E (vitamina relacionada con la reproducción) tiene propiedades afrodisíacas.

De los aguacates maduros se obtiene un aceite que es muy utilizado en la industria farmacéutica y en cosmética.

CARACTERÍSTICAS Y VARIETADES

El aguacate tiene forma de pera, en su interior contiene una única semilla redondeada de color claro y de 2 a 4 cm. de longitud, recubierta por una delgada capa leñosa marrón. Su corteza es gruesa y dura. Con rugosidades, es de color verde que varía en intensidad en función de la variedad. La pulpa es cremosa, aceitosa, de color verde crema o pálido a blanco amarillento, muy similar a la mantequilla. Las variedades que más se comercializan son:

- **HAS:** es la más conocida y comercializada. De pequeño tamaño, rugoso y de piel oscura y pulpa amarilla
- **BACON:** de color verde brillante. Es la variedad más temprana
- **COCKTAIL O DATIL:** alargado sin hueso central, de sabor fino y delicado
- **FUERTE:** en forma de pera sin brillo y de piel fina, áspera y sabor exquisito
- **PINKERTON:** alargado y con forma de pera, de piel rugosa y sabor agradable



EN RELACIÓN CON LA SALUD

El aguacate es un fruto que generalmente se emplea a modo de hortaliza o verdura, con un sabor delicado y de fácil consumo, rico en grasas monoinsaturadas, antioxidantes y minerales, aliados de nuestra salud. Teniendo en cuenta dichas propiedades nutritivas, es muy recomendable para todos los segmentos de la población (niños, jóvenes, adultos, deportistas, mujeres embarazadas, madres lactantes y personas mayores) El principal componente es el agua y seguidamente las grasas, por lo que su valor calórico es muy alto comparado con otras frutas. Esta grasa es mayoritariamente monoinsaturada, el 72% del total de grasas es ácido oleico. Aporta baja cantidad de hidratos de carbono y menor aun de proteínas. Es rico en potasio, magnesio y pobre en sodio. Destaca su contenido en vitamina E (antioxidante, interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad). Por su aporte de antioxidantes y grasas monoinsaturadas se recomienda a quienes tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. La vitamina E es muy recomendable para aquellas personas que sufren hipertensión arterial o afecciones de vasos sanguíneos y corazón y para quienes tienen bulimia o toman diuréticos que eliminan potasio. Su contenido en potasio deberán tenerlo en cuenta las personas que padecen de insuficiencia renal y requieren de dietas controladas en este mineral. Por ser bastante calórico, se ha de moderar su consumo en caso de sobrepeso u obesidad.

CONSERVACIÓN Y MODO DE PREPARACIÓN

El aguacate esta maduro si al sacudirlo se nota que el hueso se mueve o cede a la leve presión con el dedo. Si no está del todo maduro, se debe dejar a temperatura ambiente de 1 a 3 días. Para acelerar el proceso de maduración se puede envolver en papel de periódico junto una manzana o un plátano. Si por el contrario el aguacate está en su punto, para detener la maduración se ha de guardar en la parte fría de la nevera.

El aguacate se puede congelar. Para ello hay que extraer la pulpa, aplastarla bien y mezclarla con un poco de zumo de limón. Para evitar que la pulpa se ennegrezca con rapidez se ha de abrir justo antes de su consumo. Esto se puede evitar rociándolo inmediatamente con zumo de limón. Si al consumirlo sólo empleamos la mitad, la que sobra se puede conservar dejándole el hueso, rociada con zumo de limón en la nevera y protegida con papel film o en un recipiente de cierre hermético.

El aguacate se utiliza más como una hortaliza que como una fruta. Para abrirlo hay que cortarlo longitudinalmente hasta el hueso, dándole la vuelta completa. Se giran las dos mitades en sentido contrario la una de la otra hasta que se desprende el hueso de una de ellas.

Al carecer de sabor dulce le permite ser combinado con numerosos platos. Se puede consumir fresco, ligeramente caliente y en puré. No es bueno cocerlo ya que se vuelve amargo.

Su pulpa se utiliza como si fuera mantequilla una vez machacada y aliñada con limón y aceite. El guacamole es una preparación a base de la pulpa machacada añadiendo pimientos, cebollas, especias, tomate y zumo de limón. También se elaboran zumos, batidos e incluso sopas. Al elaborar platos con el aguacate es aconsejable echar la sal al final para evitar que el aguacate oscurezca



DESACONSEJADO en hipertensión, obesidad, enfermedad renal, diarrea, alergia a la proteína de la leche
ADECUADO en hiperuricemia y gota, estreñimiento e hipertrigliceridemia
MUY ADECUADO para deportistas, situaciones de estrés y defensas disminuidas, colesterol elevado y diabetes no asociados a hipertensión ni a obesidad ni a celiquía